

Rehabilitationssport kann viel bewegen!

INDIVIDUELL

Rücken- und Gelenkbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Amputationen, Lähmungen, Demenz, Hörschäden, Krebserkrankungen... – es gibt viele Gründe, um am Rehabilitationssport teilzunehmen. Die **Zuordnung in die Rehabilitationssportgruppen erfolgt dabei individuell durch den Verein anhand der ärztlichen Diagnose.**

WIRKSAM

Rehabilitationssport stellt **mit seinem ganzheitlichen Ansatz eine effektive, ergänzende Maßnahme zur Rehabilitation** dar, um Ziele wie die Teilhabe an Gesellschaft und Arbeitsleben zu erreichen.

NACHHALTIG

Rehabilitationssport bedeutet **Hilfe zur Selbsthilfe**. Im Sinne des lebensbegleitenden Sporttreibens können im Anschluss an den Rehabilitationssport in den Vereinen des Deutschen Behindertensportverbandes weitere Angebote z. B. im Rahmen des Breitensports wahrgenommen werden.

Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Landesverband oder die DBS-Geschäftsstelle.

*Kontakt: Verband/Verein/betreuende*r Ärzt*in*



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany
- Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen

Telefon: 02234-6000-0
E-Mail: reha-sport@dbs-npc.de
Internet: www.dbs-npc.de/rehabilitationssport.html

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Ihr Weg zum Rehabilitationssport

Informationen für Betroffene und Angehörige über Möglichkeiten, Chancen und Rahmenbedingungen des Rehabilitationssports



Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport kommt **grundsätzlich für alle Menschen mit (drohenden) Behinderungen sowie mit chronischen Erkrankungen** in Frage und bietet die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport die Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Auswirkungen von Behinderungen zu begegnen, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit besser am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Die **ärztlich verordnete und im Gesetz verankerte Leistung** „Rehabilitationssport“ hat zum Ziel die Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern, das Selbstbewusstsein zu stärken und zu einem eigenverantwortlichen, lebensbegleitenden Sporttreiben zu motivieren.

Was erwartet Sie in der Rehabilitationssportgruppe?

- + Gemeinsames Sporttreiben und der Austausch mit Gleichgesinnten
- + Sport in der Gruppe mit maximal 15 Personen bzw. im Herzsport mit maximal 20 Personen
- + Übungsveranstaltungen mit einer Dauer von mindestens 45 Minuten bzw. 60 Minuten im Herzsport
- + Rehabilitationssportarten: Ausdauer- und Kraftausdauerübungen, Bewegungsspiele, Gymnastik und Schwimmen
- + Weitere geeignete Übungsinhalte (z. B. Entspannungs- und Atemübungen) können in die Übungsveranstaltungen eingebunden werden
- + Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins

Aktiv werden

Ihr Weg zum Rehabilitationssport

Sie haben eine Behinderung, sind davon bedroht oder leiden an einer chronischen Erkrankung und möchten gemeinsam mit anderen Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit verbessern sowie Beschwerden lindern? Dann könnte Rehabilitationssport genau das richtige sein.

1 Ärztliche Verordnung

Besteht die medizinische Notwendigkeit, kann eine entsprechende Verordnung für Rehabilitationssport ausgestellt werden. Besprechen Sie daher Ihre Ziele, die Möglichkeiten des Rehabilitationssports und das weitere Vorgehen mit Ihrem*Ihrer Ärzt*in (z. B. Hausärzt*in, Fachärzt*in oder Klinikärzt*in).

2 Genehmigung der Verordnung

Die ärztliche Verordnung reichen Sie in der Regel bei Ihrer Krankenversicherung ein. Diese prüft die Verordnung und bestätigt die Kostenübernahme. **Nach Genehmigung ist die Teilnahme am ärztlich verordneten Rehabilitationssport für Sie zuzahlungsfrei.**

3 Vereinssuche

Nach der Genehmigung Ihrer Verordnung können Sie sich auf die Suche nach einem Verein Ihrer Wahl machen, der ein entsprechendes Rehabilitationssportangebot bereithält. **Bei der Suche unterstützt Sie gerne der jeweilige DBS-Landesverband.**

4 Beratungsgespräch im Verein

Haben Sie sich für einen Verein entschieden, vereinbaren Sie einen Beratungstermin. Im Beratungsgespräch werden anhand der ärztlichen Verordnung, der Diagnosen und Ihren Beeinträchtigungen eine geeignete Gruppe ausgewählt sowie weitere Informationen zum Angebot vermittelt.

5 Sportlich aktiv werden

Nun können Sie mit dem Rehabilitationssport in Ihrer Gruppe starten. Die Verordnung von Rehabilitationssport ist zeitlich begrenzt. Ist Ihre gesetzliche Krankenversicherung der Rehabilitationsträger, dann werden **im Regelfall 50 bzw. bei Herzsport 90 Übungseinheiten** genehmigt, welche innerhalb von 18 bzw. 24 Monaten wahrgenommen werden können. Bei bestimmten Erkrankungen kann eine längere Leistungsdauer in Betracht kommen.

6 Nachhaltig die Gesundheit fördern

Der Rehabilitationssport soll der **Beginn für ein lebensbegleitendes Sporttreiben** sein. Auch nach dem Rehabilitationssport sollten Sie weiterhin aktiv bleiben, um die erzielten positiven Effekte zu erhalten und weiter auszubauen. Informieren Sie sich bei Ihrem Verein zu möglichen **Angeboten im Rahmen einer Vereinsmitgliedschaft und Zusatzangeboten.**